

Утверждаю

И. о. директора МОУ "СОШ №8"

Нефедова А. И.



Примерное

четырнадцатидневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения

"Средняя общеобразовательная школа №8"

с. Новоселицкое, Новоселицкого района, Ставропольского края

5 – 11 классы Родительское питание 2024 – 2025 учебный год

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	1-ый день							
							Витамины (мг)				Минеральные ве			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1смена ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,28	71,1	40,14	168,21	0,06	1,17	58	-	130,3	138,14	362,09	0,5
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,03	0,38	9,5	10,64	127,99	117,86	17,99	0,322
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,05	0,02
15	Сыр(порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Яблоко свежее	1шт\150	0,8	0,8	19,6	86	0,09							
	ИТОГО		23,95	85,8	101,33	1099,71	0,317	1,65	110,74	10,881	444,59	284,434	400,53	2,705
2 смена ОБЕД														
87	Щи из капусты с картофелем	200	2,3	3,4	12,5	66	0,138	9,6	95,7	0,283	28,9	2,606	20,63	0,95
268	Щницель из мяса говядины	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,09	0	0,06	0,04		16	210,1	25,78
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	6,31	4,5	38,85	121,25	0,03	0,38	9,5	10,64	127,99	117,86	17,99	0,322
331	Соус сметанный с томатом	40	1,06	2,99	4,31	48,06	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,05	0,02
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,03	0,38	9,5	10,64	127,99	117,86	17,99	
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Яблоко свежее	1шт\150	0,8	0,8	19,6	86	0,09							
	ИТОГО		31,1	24,48	127,05	729,56	0,449	10,36	114,8	21,769	330,48	255,76	273,66	28,155
	ВСЕГО за день		55,05	110,28	228,38	1829,27	0,766	12,01	225,54	32,65	775,07	540,194	674,19	30,86

2-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные веществ			
I смена ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	55	4,7	11,7	0,5	126	0	0	0	0	3,5	7,5	0,85	0,85
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
308	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	11,12	128,78	86,56	12,88	0,078
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		13,28	8,49	56,88	236,6	0,036	0,98	10	98,52	161,1	108,46	30,44	0,558
2 смена ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,8	5,44	7,04	147	0,078	22,13	211,5	0,27	46,83	2500	23,88	1,15
243	Сосиски отварные	100	4,7	11,7	0,5	126	0	0	0	0	3,5	7,5	0,85	0,85
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2	0,05	-	-	-	4,86	37,17	21,12	1,105
308	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	11,12	128,78	86,56	12,88	0,078
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		18,08	25,63	64,42	509,6	0,208	22,51	221,7	12,08	193,87	2631,83	75,83	4,533
	ВСЕГО за день		31,36	34,12	121,3	746,2	0,244	23,49	231,7	110,6	354,97	2740,29	106,27	5,091

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	3-ий день												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные ве			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1смена ЗАВТРАК														
290	Птица тушенная в соусе	120	16,72	14,17	4,91	214,2	0,07	2,93	52,5	-	55,82	130,94	21,14	1,414
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		20,87	18,37	50,9	454,02	0,416	27,496	60,24	125,206	181,82	277,374	144,23	4,391
2 смена ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,99	1,83	15,81	81,7	0,103	8,88	62,3	0,39	31	1,85	26,68	1,08
290	Птица тушенная в соусе	120	16,72	14,17	4,91	214,2	0,07	2,93	52,5	-	55,82	130,94	21,14	1,414
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
188	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		22,86	20,2	66,71	535,72	0,519	36,376	122,54	125,596	212,82	279,224	170,91	5,471
	Всего за день		43,73	38,57	117,61	989,74	0,935	63,872	182,78	250,802	394,64	556,598	315,14	9,862

4 -ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	280	28,8	7,4	17	245,4	0,18	26,1	0,01	0		72,9	213,5	89,22
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
389	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24,4	102	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		33	8,6	63,4	459,9	0,486	44,36	43,21	0,141	212,18	160,934	314,5	91,453
2 смена ОБЕД														
87	Щи из капусты с картофелем	200	2,3	3,4	12,5	66	0,08	0	51,95	0		63,32	65,8	38,86
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	280	28,8	7,4	17	245,4	0,18	26,1	0,01	0		72,9	213,5	89,22
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
389	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24,4	102	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		35,3	12	75,9	525,9	0,566	44,36	95,16	0,141	212,18	224,254	380,3	130,313
	ВСЕГО за день		68,3	20,6	139,3	985,8	1,052	88,72	138,37	0,282	424,36	385,188	694,8	221,766

5-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные веи			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
279	Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,14	34,19	92,46	818,04	0,446	5,926	103,57	37,881	231,84	361,024	743,85	8,127
2 смена ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	0,125	12,75	0	1,5	27,5	2,039	34,25	1,25
279	Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,73	33	102,18	848,49	0,571	18,676	103,57	39,381	259,34	363,063	778,1	9,377
	ВСЕГО за день		42,87	67,19	194,64	1666,53	1,017	24,602	207,14	77,262	491,18	724,087	1521,95	17,504

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	6-ой день							
							Витамины (мг)				Минеральные ве			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
259	Жаркое по домашнему	200	19,5	8,9	24	254,8								
377	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0		14	7	1,8
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт\150	0,8	0,8	19,6	6,7	0,09		0,04	0,1	2,4	0	0,05	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		20,43	9,72	58,8	323,5	0,25	0	0,04	0,166	45,6	15,434	13,95	2,903
2 смена ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,8	5,44	7,04	147	0,078	22,13	211,5	0,27	46,83	2,5	23,88	1,15
259	Жаркое по домашнему	200	19,5	8,9	24	254,8								
377	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0		14	7	1,8
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт\150	0,8	0,8	19,6	6,7	0,09		0,04	0,1	2,4	0	0,05	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		25,23	15,16	65,84	470,5	0,328	22,13	211,54	0,436	92,43	17,934	37,83	4,053
	Всего за день		45,66	24,88	124,64	794	0,578	22,13	211,58	0,602	138,03	33,368	51,78	6,956

7 -ый день														
№ рецептуры (сборник рецептов. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	280	28,8	7,4	17	245,4	0,18	26,1	0,01	0		72,9	213,5	89,22
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
389	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24,4	102	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		33	8,6	63,4	459,9	0,486	44,36	43,21	0,141	212,18	160,934	314,5	91,453
2 смена ОБЕД														
87	Щи из капусты с картофелем	200	2,3	3,4	12,5	66	0,08	0	51,95	0		63,32	65,8	38,86
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	280	28,8	7,4	17	245,4	0,18	26,1	0,01	0		72,9	213,5	89,22
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
389	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24,4	102	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		35,3	12	75,9	525,9	0,566	44,36	95,16	0,141	212,18	224,254	380,3	130,313
	ВСЕГО за день		68,3	20,6	139,3	985,8	1,052	88,72	138,37	0,282	424,36	385,188	694,8	221,766

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	8-ой день												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
291	Плов из птицы	250	27,7	32,93	3,8	462,75	0,18	8,16	35	0,68	45,11	236,66	67,41	2,33
382	Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118	0,03	0,38	9,5	10,64	127,99	117,86	17,99	0,322
70	Огурцы свежие(соленные)	60		0,1	1,7	11	0,8	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		31,4	35,44	29,3	591,75	1,17	14,346	52,24	49,126	229,8	392,454	104,33	4,149
2 смена ОБЕД														
113	Суп лапша домашняя	200	3	6	14,8	119,5	0,118	20,1	361,7	1,25	46,68	4,89	30,43	2,293
291	Плов из птицы	250	27,7	32,93	3,8	462,75	0,18	8,16	35	0,68	45,11	236,66	67,41	2,33
382	Какао с молоком	200	3,7	2,41	23,8	118	0,03	0,38	9,5	10,64	127,99	117,86	17,99	0,322
70	Огурцы свежие(соленные)	60		0,1	1,7	11	0,8	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		34,4	41,44	44,1	711,25	1,288	34,446	413,94	50,376	276,48	397,344	134,76	6,442
	ВСЕГО за день		65,8	76,88	73,4	1303	2,458	48,792	466,18	99,502	506,28	789,798	239,09	10,591

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	9-ый день							
							Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
279	Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,14	34,19	92,46	818,04	0,446	5,926	103,57	37,881	231,84	361,024	743,85	8,127
2 смена ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	0,125	12,75	0	1,5	27,5	2,039	34,25	1,25
279	Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,73	33	102,18	848,49	0,571	18,676	103,57	39,381	259,34	363,063	778,1	9,377
	ВСЕГО за день		42,87	67,19	194,64	1666,53	1,017	24,602	207,14	77,262	491,18	724,087	1521,95	17,504

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	10-ый день												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
291	Плов из мяса птицы	250	27,7	32,93	3,8	462,75	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	-	22,46	18,5	7,26	0,192
70	Огурцы свежие (соленные)	60		0,1	1,7	11	0,8							
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		29,41	33,03	52,1	725,05	1,012	2,42	12,63	0,066	82,41	132,674	161,81	3,025
2 смена ОБЕД														
101	Суп картофельный с крупой	200	10	7,5	7,9	163,1	0	0	0	0	0	0	0	0
291	Плов из мяса птицы	250	27,7	32,93	3,8	462,75	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	-	22,46	18,5	7,26	0,192
70	Огурцы свежие(соленные)	60		0,1	1,7	11	0,8							
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		39,41	46,83	60	888,15	1,012	2,42	12,63	0,066	82,41	132,674	161,81	3,025
	ВСЕГО за день		68,82	79,86	112,1	1613,2	2,024	4,84	25,26	0,132	164,82	265,348	323,62	6,05

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	11-ый день							
							Вг				Мг			
								С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
289	Рагу из мяса птицы	250	14,01	16,9	18,3	283	0,38	50,95	0,19	0	88,7			488,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0,02	0,38	10	11,12	128,78	2,72	90	14
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Фрукты свежие (Яблоко)	1шт\150	0,8	0,8	19,6	86	0,09	495	0	0,09	48		33	27
	ИТОГО		26,01	21,9	175,1	434,8	0,56	51,33	10,19	11,186	260,68	4,154	96,9	503,823
2 смена ОБЕД														
101	Суп картофельный с крупой	200	4,2	6,2	37	115	0,14	31,23	0,02	0		36,8	93,95	39,16
289	Рагу из мяса птицы	250	14,01	16,9	18,3	283	0,38	50,95	0,19	0	88,7			488,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0,02	0,38	10	11,12	128,78	2,72	90	14
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Фрукты свежие (Яблоко)	1шт\150	0,8	0,8	19,6	86	0,09	495	0	0,09	48		33	27
	ИТОГО		30,21	28,1	212,1	549,8	0,7	82,56	10,21	11,186	260,68	40,954	190,85	542,983
	ВСЕГО за день		56,22	50	387,2	984,6	1,26	133,89	20,4	22,372	521,36	45,108	287,75	1046,806

№ рецептуры (сборник рецептур, блоч питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	12-ой день.												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	55	4,7	11,7	0,5	126	0	0	0	0	3,5	7,5	0,85	0,85
139	Капуста тушеная	150	2,7	2,9	4,7	9,9	92,9	0,048	30,44	482,7	2,162	82,16	1,37	33,45
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	-	2,93	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	6,7	0,09		0	0,09	48		33	27
	ИТОГО		8,5	14,6	20,2	229,9	93,06	2,978	30,44	482,766	63,062	95,494	11,52	35,743
2 смена ОБЕД														
113	Суп-лапша домашняя	200	3	6	14,8	119,5	0,05	0,5	12,5	4,2	38,5			10,68
243	Сосиски отварные	100	4,7	11,7	0,5	126	0	0	0	0	3,5	7,5	0,85	0,85
139	Капуста тушеная	150	2,7	2,9	4,7	9,9	92,9	0,048	30,44	482,7	2,162	82,16	1,37	33,45
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	-	2,93	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		11,50	20,6	35	349,4	93,11	3,478	42,94	486,966	101,562	95,494	11,52	46,423
	ВСЕГО за день		20	35,2	55,2	579,3	186,17	6,456	73,38	969,732	164,624	190,988	23,04	82,166

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	13-ый день												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
290	Птица тушенная в соусе	120	16,72	14,17	4,91	214,2	0	0	0	0		3,5	7,5	0,85
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2	0,05	-	-	-	4,86	37,17	21,12	1,105
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0,02	0,38	10	11,12	128,78	2,72	90	14
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		34,36	5	156,8	151,8	0,08	0,38	10,2	11,81	138,68	3,32	107,1	15,35
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,13	3,56	33,14	217,5	0,078	22,13	211,5	0,27	46,83	2500	23,88	1,15
290	Птица тушенная в соусе	120	16,72	14,17	4,91	214,2	0	0	0	0		3,5	7,5	0,85
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2	0,05	-	-	-	4,86	37,17	21,12	1,105
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0,02	0,38	10	11,12	128,78	2,72	90	14
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		38,49	29,23	230,81	706,7	0,208	22,51	221,7	12,08	190,37	2543,99	159,6	18,455
	ВСЕГО за день		72,85	34,23	387,61	858,5	0,288	22,89	231,9	23,89	329,05	2547,31	266,7	33,805

14-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
268	Котлеты из мяса говядины	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,09	0	0,06	0,04		16	210,1	25,78
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
331	Соус сметанный с томатом	40	1,06	2,99	4,21	48,06	0,015	0,8	20,28	-	17,54	17,63	5,87	0,238
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		16,06	10,59	69,2	398,4	0,226	0,6	40	87,4	58,71	232,25	587,33	5,21
2смена ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,99	1,83	15,81	85,7	0,27	33,9	0	3,56		40	132,9	58,9
268	Котлеты из мяса говядины	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,09	0	0,06	0,04		16	210,1	25,78
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
302	Соус сметанный с томатом	40	1,06	2,99	4,21	48,06	0,015	0,8	20,28	-	17,54	17,63	5,87	0,238
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		20,06	29,9	104,11	765,83	0,691	41,106	68,28	129,43	99,65	342,98	965,33	91,892
	ВСЕГО за день		36,12	40,49	173,31	1164,23	0,917	41,706	108,28	216,83	158,36	575,23	1552,66	97,102